

11月1日~12月6日

榎町地域センターは全館休館します

空調設備の大規模工事のため、11月1日(金)~12月6日(金)、全館休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

※工事期間の変更により、休館の日程を変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

※同センター休館中も、榎町特別出張所は、通常どおり業務を行います。

【問合せ】▶工事について…榎町特別出張所 ☎(3202)2461、▶利用について…同センター管理運営委員会 ☎(3202)8585へ。

学童クラブ・放課後子どもひろば等 運営事業者を募集します



募集要項・申込書等は、子ども家庭支援課児童館運営係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。

【委託内容】右表のとおり

【委託期間】令和2年4月1日から1年間(事前の準備委託期間あり)

【対象】法人格があり、平成31年4月1日現在、東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県いずれかで放課後児童健全育成事業(類似する事業を含む)の運営または受託実績が1年以上ある

【選考】プロポーザル方式。▶1

次…書類、▶2次…応募事業者が運営する事業所の視察、プレゼンテーション、質疑応答

【申込み】所定の申請書等を9月5日(木)までに子ども家庭支援課児童館運営係(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(5273)4544・FAX(3232)0666へお持ちください。

●現地説明会・施設見学会

【日時・会場】右表のとおり

【申込み】所定の申込書を8月2日(金)午後5時までにファックスで同係へ。

委託内容	説明会日時	説明会会場
◎児童指導等業務 ▶高田馬場第二学童クラブ、▶戸塚第二小学校内学童クラブ、▶戸塚第二小学校放課後子どもひろば、▶高田馬場第二児童館(土・日曜日、祝日のみ)	8月5日(月) 午前10時~11時30分	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)
◎児童指導業務 ▶落合第四小学校内学童クラブ、▶落合第四小学校放課後子どもひろば	8月6日(火) 午前10時~11時	落合第四小学校内学童クラブ(下落合2-9-34)
◎児童指導業務 ▶富久小学校内学童クラブ、▶富久小学校放課後子どもひろば	8月7日(水) 午前10時~11時	富久小学校内学童クラブ(富久町7-24)

定期的な受診があなたを守る がん検診に行こう

がんは日本人の死因第1位で、約2人に1人が「がん」にかかる可能性があると言われ、新宿区でも毎年800人近い方が「がん」で亡くなっています。一方で、多くの研究成果から、生活習慣の見直しでがんになるリスクが低くなること分かってきました。また、がんは早期のうちには自覚症状がないため、早期発見・早期治療のためのがん検診の受診が必要です。定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見につなげましょう。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

◆ 受診しましょう がん検診 区が実施しているがん検診

下記のがん検診を区の補助により、実際の費用の1割程度の負担で受診できます



胃がん検診

【対象】50歳以上(昭和45年3月31日までに生まれた方)

【内容・費用】▶①胃内視鏡検査…2,000円、▶②胃部エックス線検査…1,900円

※①②いずれかを選択して受診できます(②は40歳~49歳の方も受診可)。①を受けた翌年度は区の胃がん検診は受けられません。

子宮頸がん検診

【対象】20歳以上(平成12年3月31日までに生まれた方)で偶数年齢の女性(★)

【内容・費用】頸部細胞診検査…900円

★奇数年齢で平成30年度に検診を受けていない方も受診できます。

大腸がん検診

【対象】40歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)

【内容・費用】便潜血検査…600円

乳がん検診

【対象】40歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)で偶数年齢の女性(★)

【内容・費用】マンモグラフィ検査…800円

★奇数年齢で平成30年度に検診を受けていない方も受診できます。

肺がん検診

【対象】40歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)

【内容・費用】▶①胸部エックス線検査…900円、▶②胸部エックス線検査と喀痰細胞診検査…1,200円

※②は50歳以上で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象です。

前立腺がん検診

【対象】50歳以上の男性(昭和45年3月31日までに生まれた方)

【内容・費用】PSA検査(血中のPSA値を調べる採血検査)…200円

がん検診の受診と合わせて

◆ がんになるリスクがほぼ半減する5つの生活習慣を実践しましょう

5つの生活習慣

出典:国立がん研究センター

- 禁煙する
- 節酒する
- 食生活を見直す
- 適正体重を維持する
- 身体を動かす

国立がん研究センターの調査によると、5つの生活習慣を全て実践する人はがんになるリスクが低くなるということがわかっています。

全てを同時に行うのは大変かもしれませんが、一つずつ生活習慣を見直し、改善していきましょう。



身体を動かす

家事や仕事等、日常生活の中で積極的に身体を動かす



禁煙する

たばこは吸わない。また、他人のたばこの煙を避ける



適正体重を維持する

太りすぎの人は減量を、やせすぎの人はしっかり栄養をとる



食生活を見直す

減塩を心掛け、野菜や果物を積極的にとる



節酒する

節度のある飲酒をし、飲めない人は無理をしない



受診期間

令和2年3月31日(火)まで (胃内視鏡検査は1月31日(金)まで)

受診場所

区の指定医療機関

※新宿区ホームページで実施医療機関の一覧をご案内しています。



しんじゅく健康フレンズ



がん検診受診の流れ

受診には区のがん検診票が必要です

検診票をお持ちでない方は、電話等で健康づくり課健診係へ請求してください。令和元年度特別区民税非課税世帯の方は、受診前に健康づくり課健診係または各保健センターの窓口で免除の手続きをすると、費用が免除されます。

受診します

医療機関に受診の日時などを問い合わせた上で、問診欄を記入した検診票と健康保険証を受診日にお持ちください。

後日、医師から受診結果の説明を受けます

異常なし

定期的に検診を受けましょう。

要精密検査

医師の指示に従い、精密検査(保険診療)を受けましょう。

要精密検査と判定されても、実際にはがんであるとは限りません。むやみに怖がらず、必ず精密検査を受けましょう。